

中大夥北大研數碼化失眠介入程式 助降青年患者抑鬱發病率逾4成

中大夥北大研數碼化失眠介入程式 助降青年患者抑鬱發病率逾4成

【本報記者報道】抑鬱症為全球12億青年人口中最常見的精神疾病之一，醫學界已發現失眠與抑鬱有密切因果關係。中大醫學院昨(20日)分享與北京大學第六醫院聯合開展亞洲首項數碼化失眠認知行為治療(數碼化CBT-I介入程式)的臨床研究。結果顯示，數碼化CBT-I介入程式除可改善青年患者的失眠及抑鬱症狀，更可將抑鬱症發病率大幅降低4成以上，療效持久且反應良好。

中大研究團隊指失眠與抑鬱症有因果關係，中大和北大數碼化CBT-I介入程式，對708名兩地15至25歲的青年進行研究，都是患失眠症並有抑鬱症狀。部分通過手提電話，接受包括睡眠限制、刺激控制等六星期程式治療，重塑睡眠習慣；另一部分接受涵蓋認識睡眠、營養學知識等的手機健康教育，之後再跟進評估。

中大醫學院精神科學系博士後研究員陳斯靖指出，研究結果顯示，在失眠症及抑鬱症方面展現顯著療效。在介入一年後，失眠緩解率接近60%，抑鬱發病率與對照組相比大幅下跌42%，介入組的抑鬱症發病率僅有10%，而對照組則為18%。此外，90%的參加者完成至少一次跟進評估，其

中介入組完成整個療程的比率為84%，且無不良事件發生。

實驗證介入程式有效預防抑鬱症

陳斯靖表示，實驗效果證明數碼化 CBT-I 介入程式可有效預防抑鬱症，亦反映全自主的治療方式能有效鼓勵青年患者積極了解自己的睡眠及身心健康並處理精神困擾。

中大醫學院精神科學系系主任榮潤國表示，未來醫學界需要探討如何在基層醫療等方面，將數碼化治療失眠方案與臨床實踐相結合，並研究如何改良方案，促進個人化預防和早期治療在社區中的發現及應用。



■中大夥北大研數碼化失眠介入程式，顯示有助降低青年患者抑鬱發病率。